

TANSHI XUEDAO JIANSHENSHU

谭氏穴道健身术

编著 谭恒昶 谭旭

集合传统健身精髓 传承中医养生之道

- 灵龟八法、子午流注逐日按时取穴表
- 灵龟八法穴位查询表
- 子午流注穴位查询表
- 足少阳胆经穴道……
- 手少阴心经穴道……
- 八脉穴道
- 常见病症防治配穴贴敷



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TANSHI XUEDAO JIANSHENSHU

谭氏穴道健身术

编 著 谭恒昶 谭 旭
编 绘 彭 锐 刘思思
周易顾问 戴金湘



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

谭氏穴道健身术/谭恒昶,谭旭编著. —北京:人民军医出版社,2014.3

ISBN 978-7-5091-7131-8

I. ①谭… II. ①谭… ②谭… III. ①保健—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 266476 号

策划编辑:程晓红 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:赵晶辉

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8718

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:6 字数:135千字

版、印次:2014年3月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

作者简介

谭恒昶,1934年出生于湖南浏阳,系先烈谭嗣同侄孙。1951年参军,就读于天津第六军医学院,1979年又在湖南中医药大学西学中研究班学习,先后在天津、北京、新疆、湖南等地的医院任住院医师、主治医师、副主任医师、主任医师,1990年在中国台湾地区台中医学院讲学3个月,先后发表论文著述100余篇。1958—1978年做乡村医生期间,遍访湖南、江西等地民间医生、习武之人,钻研中草药方及养生健身之道。从湖南中医药大学附属第二中西医结合浏阳中医院退休后,隐居浏阳淳口老家。行医之余,为中老年人养生保健著书立说,先后研发“可移动磁疗按摩鞋垫”“易经穴道十九拍”“五脏六腑保健操”“实用子午流注、灵龟八法”“改进道家吐纳六字诀”和“谭氏中医眼科验方集锦”等。

通讯地址:湖南省浏阳市淳口镇谭眼科诊所 410326

电 话:0731-83349666,83346566,83615142

手 机:13908497850

邮 箱:hctan4@163.com

网 站:taneye.com

QQ:1213341512

内容提要

作者在传承中华数千年的五行生克、子午流注、灵龟八法按时取穴、穴位拍打按摩、针灸贴敷等传统健身方法的基础上,结合自身六十余载行医实践经验,总结了子午流注灵龟八法逐日按时取穴表、子午流注穴位查询表、灵龟八法穴位查询图,详细介绍了人体经络、穴位与子午流注、灵龟八法的对应关系和主治病症。全书图文并茂、文字简明,针对性、实用性强,适合广大读者在日常生活中参考使用。

前 言

我们这套穴道健身术，是综合中国传承数千年的五行生克、子午流注、灵龟八法按时取穴、穴位拍打按摩、针灸贴敷等强身健体之术编辑而成。

“子午流注”“灵龟八法”，都是中医学以“天人相应”为理论基础而制定出来的医疗方法，自然界日月阴阳、四时八节、风寒暑湿、河川湖海等有时盛时衰的节律变化，一个人体就像一个自然界，其生理活动、病理变化也随着它的节律更替而发生不同变化，自然界在每日 24 小时中，于“子”(23—1)时一刻阳气初生，至“午”(11—13)时最盛。“午”时一刻阴气初生，至“亥”(21—23)时最盛，周而复始，在人体也一样。“流”，是指气血在经络中像河川的水一样流动。“注”，是指气血在行进中注入到穴道，像河川流入到湖泊。中医学认为人体的十二经络和奇经八脉像是河川，人体 360 余个穴位像是湖泊，五脏六腑就像是大海，这十二经脉流注的规律是子时胆经，丑时肝经，寅时肺经，卯时大肠经，辰时胃经，巳时脾经，午时心经，未时小肠经，申时膀胱经，酉时肾经，戌时心包经，亥时三焦经，后又回到胆经，周而复始。其中肘、膝以下的 66 个穴位像是较大的湖泊，是子午流注所取的穴道，66 个穴中的 8 个穴位像是更大的湖泊，是灵龟八法所取的穴道。所谓灵龟八法，据《尔雅·释虫》记载，龟可分神龟、灵龟、摄龟、宝龟、文龟等 10 余种。传说伏羲时，有龙马从黄河背负“河图”、灵龟从洛水背负“洛书”出现，伏羲根据“河图”“洛书”画成九宫八卦，后人将其编撰成《周易》并逐渐用到哲学和医学上来，故《灵龟》是指可在其龟甲花纹上占卜取穴。八法是指奇经八脉中的 8 个穴位配合八卦，从八卦中的阴阳演变，总结出天人相应、按时取穴防治疾病的方法，这个方法的文字记载首见于元代窦汉卿所著的《针经指南》中，又名奇经纳卦法。古人总结出人体从头至足共有 366 穴，它们又归统于手足肘膝以下的 66 穴，即子午流注所选取的穴位，这 66 个穴又归统于 8 穴，即灵龟八法所运用的 8 个穴位，它是人体十二正经与奇经八脉相互交通、调节的门户，全身的经脉气血按一定规律和时间必经此地，它们几乎与全身疾病都有关联，按时取穴防治疾病，自古运用至今，都认为效果特殊。但由于理论深奥、计算困难，一些人以为“不科学”故至今能熟练运用的医生已是寥寥无几。

按天时地利、五运六气诊病给药、运动锻炼及按人体经络运转时间、部位取穴针灸、贴敷、拍打、导引吐纳的方法，早在 3000 多年前的《周易》和《黄帝内经》中就有精辟论述，从古至今运用于子午流注、灵龟八法、六字诀和择时服药中。近年来国内外“时间生物医学”的研究也发

现,人体各系统的高峰期在不同时间里都会发生规律性的改变,以这一规律为基础又衍生出“时间病理学”“时间治疗学”“时间药理学”“人体生物钟”等新学科,从而中医数千年的经络学说和穴位疗法得到了全世界的认可和欢迎。我们这套“穴道健身篇”是笔者 60 余载医疗实践的经验总结。

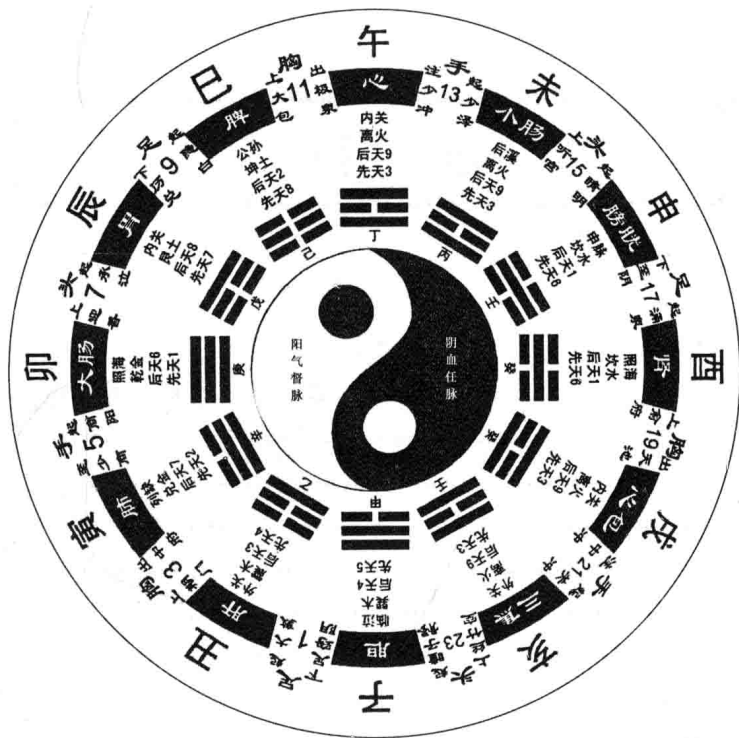
其中“子午流注、灵龟八法逐日按时取穴表”,是在“子午流注按日取穴盘”的基础上,笔者稍做了修正和补充,并编制了这个表和“灵龟八法穴法查询图”,使用者只需在家用普通日历或万年历上找到今日的“日干”,比如是甲子日、乙丑日……对照表上的日干,即可找到现在时间所开的穴位,再从“子午流注穴位查询表”上,找出该穴的运用方法、适应病症,并按它的经别在后面找出更详细的说明,应朝哪个方向、做哪种操、吐何种字音、防治何种疾病,书中一目了然。后附有“常见病症防治配穴”,也可按你的病症寻出要采用的穴位,每个穴位都写明了经别和部位,再从书、表中找出所开的时间和更详细的资料,按图索骥,照章使用,或针或灸,或拍打按摩或贴敷药物即可。

穴道健身篇运用须知:

1. 经络。中医学认为人体所有的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等组织器官,都是靠经络系统网络、连结成一个统一的有机整体,其生理功能、病理变化均与经络密不可分,经脉分为正经和奇经,正经有十二,即手足三阴经和手足三阳经,为主要通道,另有十二经别和奇经八脉,即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维,合称“奇经八脉”,有统率、联络和调节十二经脉的作用,它们都在全身皮肤上散有集结点,即所谓“腧穴”,又根据其出入经流和集结量大小、时间等分称:“井穴”指经气由此初始流出。“荣穴”指经气由此渐大如水之有波。“输穴”指经气由此注入这条经脉。“原穴”指经气在全身巡回一周后又回注入的原处。“经穴”指经气已注入经脉,由此处大行。“合穴”指经气由此深入内脏。“会穴”指系统汇总统管该系统的穴。“络穴”指沟通表里的穴。“结聚穴”指五脏六腑实质器官的相应位置。“流转穴”指内脏之气转输至此。“郄穴”指深入骨缝间的穴。“母穴”“子穴”是按五行生克,虚则补其母,实则泻其子。这在子午流注、灵龟八法中各有其妙用,中医针灸学者按规律和经验刺激相关“腧穴”,实施“补、泻”手法,即可达到调整经络、防病健身的目的。

2. 要注意凡醉、饱、劳、怒、饥、渴、惊恐、妊妇下腹等禁针,凡少商、鱼际、经渠、劳宫、少海、阳池、委中、阴陵泉等 8 穴禁灸。

3. 熟习脏腑经脉循行起止,天干地支八卦归属,五行象数先天后天,子午流注灵龟八穴综合总图(见下图)。



阴阳八卦合天干地支脏腑象数六字八穴图

4. 针、灸、贴、敷医材简介。棒针(见下图):长约 10 厘米,一头为钝口月牙铲,用于拨筋按骨。一头为长圆球头,用于点揉穴道。灸条:我们自创研制的中药灸条和灸粒。贴敷胶和皮肤吸收促进剂:详见常见病防治配穴。

经脉标识
LECEND

- 胆经 ———— ●
- 肝经 ———— ●
- 肺经 ———— ●
- 大肠经 ———— ●
- 胃经 ———— ●
- 脾经 ———— ●
- 心经 ———— ●
- 小肠经 ———— ●
- 膀胱经 ———— ●
- 肾经 ———— ●
- 心包经 ———— ●
- 三焦经 ———— ●

灸条	棒针	电磁贴
	药敷	

医材简介

谭恒昶 谭旭

2013年10月

目 录

一、子午流注灵龟八法逐日按时取穴表	(1)
二、灵龟八法穴位查询图	(12)
三、子午流注穴位查询表	(14)
四、足少阳胆经穴道	(18)
五、足厥阴肝经穴道	(22)
六、手少阴心经穴道	(25)
七、手太阳小肠经穴道	(28)
八、足阳明胃经穴道	(31)
九、足太阴脾经穴道	(34)
十、手太阴肺经穴道	(37)
十一、手阳明大肠经穴道	(40)
十二、足少阴肾经穴道	(43)
十三、足太阳膀胱经穴道	(46)
十四、手厥阴心包经穴道	(50)
十五、手少阳三焦经穴道	(53)
十六、任脉穴道	(56)
十七、冲脉穴道	(58)
十八、带脉穴道	(60)
十九、督脉穴道	(61)
二十、阳跷脉穴道	(63)
二十一、阴跷脉穴道	(64)
二十二、阳维脉穴道	(65)
二十三、阴维脉穴道	(66)
二十四、常见病症防治配穴贴敷	(67)
附录 每日防病保健法	(80)

一、子午流注灵龟八法逐日按时取穴表

甲（胆）日取穴表

时	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	甲子	甲戌	甲申	甲午	甲辰	甲寅	甲日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	内关 公孙	照海 列缺	申脉 后溪	内关 公孙	照海 列缺	列缺 照海	阳辅(胆)	实证泻阳辅 虚症丑时补侠溪 平补 临泣 丘墟	胆、骨、头颞五官、胸 肋关节、热病
丑 肝 01:00—3:00	公孙 内关	列缺 照海	内关 公孙	公孙 内关	列缺 照海	后溪 申脉	行间(肝)	实证泻行间 虚症寅时补曲泉 平补 大敦 太冲	肝、筋、目、胁腹、泌 尿、生殖神经
寅 肺 03:00—5:00	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	临泣 外关	后溪 申脉	照海 列缺	小海(小肠)	实证泻尺泽 虚症卯时补太渊 平补 经渠 太渊	肺、水液、皮毛鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 05:00—7:00	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	神门(心) 太溪(肾) 大陵(心包)	实证泻二间 虚症辰时补曲池 平补 商阳 合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 07:00—9:00	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	照海 列缺	申脉 后溪	支沟(心包)	实证泻历兑 虚症巳时补解溪 平补 足三里 冲阳	胃、血液、头面五官、 胃肠、神志、热病
巳 脾 09:00—11:00	外关 临泣	公孙 外关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	临泣 外关	商丘(脾) 隐白(脾)	实证泻商丘 虚症午补大都 平补 太白	脾、胰、内分泌淋巴、 肌肉、腹胃、肠
午 心 11:00—13:00	后溪 申脉	申脉 后溪	列缺 照海	后溪 申脉	申脉 后溪	内关 公孙	阳溪(大肠)	实证泻神门 虚症未时补少冲 平补 少府 神门	心、神志、思维感觉、 神经功能
未 小肠 13:00—15:00	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	照海 列缺	内关 公孙	公孙 内关	尺泽(肺) 鱼际(肺)	实证泻小海 虚症申时补后溪 平补 阳谷 腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	临泣 外关	委中(膀胱)	实证泻束骨 虚症酉时补至阴 平补 通里 京骨	膀胱、筋、神志五官、 腰背、后阴、热病

(续 表)

时 日干	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	甲子	甲戌	甲申	甲午	甲辰	甲寅	甲日取穴	按时取穴	
酉 肾 17:00—19:00	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	申脉 后溪	临泣 外关	照海 列缺	中冲(心包) 太白(脾) 太溪(肾)	实证泻涌泉 虚症戌时补复溜 平补 阴谷 太溪	肾、骨、肺、咽喉、心 脑、神经泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	临泣 外关	后溪 申脉	照海 列缺	窍阴(胆)	实证泻大陵 虚症亥时补中冲 平补 劳宫 大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	中封(肝)	实证泻天井 虚症子时补中渚 平补 支沟 阳池	三焦、气、头颞五官、 胸胁、热病

一、子午流注灵龟八法逐日按时取穴表

乙(肝)日取穴表

时 日干	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	乙丑	乙亥	乙酉	乙未	乙巳	乙卯	乙日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	前谷(小肠)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸胁、关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	申脉 后溪	少海(心)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、胁、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	临泣 外关	照海 列缺	陷谷(胃) 丘墟(胆)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	临泣 外关	申脉 后溪	外关 临泣	临泣 外关	申脉 后溪	照海 列缺	间使(心包)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	照海 列缺	公孙 内关	阳溪(大肠)	实证泻历兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	公孙 内关	外关 临泣	照海 列缺	公孙 内关	外关 临泣	临泣 外关	太渊(肺)	实证泻商丘 虚证午补大都 平补太白	脾、胰、内分泌、淋 巴、肌肉、腹、胃、 肠
午 心 11:00—13:00	临泣 外关	申脉 后溪	外关 临泣	临泣 外关	申脉 后溪	照海 列缺	委中(膀胱) 通谷(膀胱)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	照海 列缺	公孙 内关	复溜(肾)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	合谷(大肠) 液门(三焦) 临泣(胆)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后阴、热 病
酉 肾 17:00—19:00	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	申脉 后溪	大敦(肝)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	临泣 外关	照海 列缺	阳谷(小肠)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	少府(心)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸胁、热病

丙(小肠)日取穴表

日干 时	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	丙寅	丙子	丙戌	丙申	丙午	丙辰	丙日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	申脉 后溪	临泣 外关	足三里(胃)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸肋关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	照海 列缺	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	临泣 外关	后溪 申脉	太白(脾) 太冲(肝)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、肋、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	天井(三焦)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	申脉 后溪	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	外关 临泣	少商(肺) 经渠(肺)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	内关 公孙	后溪 申脉	申脉 后溪	列缺 照海	后溪 申脉	申脉 后溪	束骨(膀胱)	实证泻历兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	公孙 内关	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	照海 列缺	内关 公孙	阴谷(肾) 然谷(肾)	实证泻商丘 虚证午补大都 平补太白	脾、胰、内分泌 淋巴、肌肉、腹胃、肠
午 心 11:00—13:00	公孙 内关	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	照海 列缺	内关 公孙	阳辅(胆)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	临泣 外关	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	太冲(肝) 劳宫(心包) 太渊(肺)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	申脉 后溪	临泣 外关	少泽(小肠)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后阴、热 病
酉 肾 17:00—19:00	照海 列缺	内关 公孙	照海 列缺	申脉 后溪	内关 公孙	照海 列缺	灵道(心)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生殖
戌 心包 19:00—21:00	后溪 申脉	公孙 内关	列缺 照海	内关 公孙	公孙 内关	列缺 照海	内庭(胃)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	申脉 后溪	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	外关 临泣	阴陵泉(脾)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸肋、热病

一、子午流注灵龟八法逐日按时取穴表

丁(心)日取穴表

日干 时	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	丁卯	丁丑	丁亥	丁酉	丁未	丁巳	丁日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	腕骨(小肠) 三间(大肠)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补、临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸胁、关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	申脉 后溪	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	曲泽(心包)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、胁、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	临泣 内关	昆仑(膀胱) 至阴(膀胱)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	然谷(肾)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	公孙 内关	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	照海 列缺	侠溪(胆) 阳陵泉(胆)	实证泻历兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	临泣 外关	公孙 内关	外关 临泣	照海 列缺	公孙 内关	外关 临泣	太冲(肝)	实证泻商丘 虚证午时补大都 平补太白	脾、胰、内分泌、淋 巴、肌肉、腹、胃、 肠
午 心 11:00—13:00	照海 列缺	临泣 外关	申脉 后溪	外关 临泣	临泣 外关	申脉 后溪	京骨(膀胱) 中渚(三焦) 后溪(小肠)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	公孙 内关	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	照海 列缺	少冲(心)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	临泣 外关	公孙 内关	外关 临泣	照海 列缺	公孙 内关	外关 临泣	解溪(胃)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后阴、热 病
酉 肾 17:00—19:00	申脉 后溪	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	公孙 内关	大都(脾)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	临泣 外关	曲池(大肠)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	照海 列缺	太渊(肺) 神门(心)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸胁、热病

戊(胃)日取穴表

时	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		各经病症
	戊辰	戊寅	戊子	戊戌	戊申	戊午	戊日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	照海 列缺	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	临泣 外关	照海 列缺	关冲(三焦)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸胁、关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	外关 临泣	申脉 后溪	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	复溜(肾)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、胁、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	公孙 内关	临泣 外关	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	侠溪(胆)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	申脉 后溪	曲泉(肝)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	照海 列缺	列缺 照海	内关 公孙	照海 列缺	申脉 后溪	内关 公孙	后溪(小肠)	实证泻历兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	列缺 照海	后溪 申脉	公孙 内关	列缺 照海	内关 公孙	公孙 内关	大陵(心包)	实证泻商丘 虚证午补大都 平补太白	脾、胰、内分泌、淋 巴、肌肉、腹、胃、肠
午 心 11:00—13:00	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	申脉 后溪	历兑(胃)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	后溪 申脉	照海 列缺	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	临泣 外关	商丘(脾)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	照海 列缺	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	二间(大肠)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后、阴、 热病
酉 肾 17:00—19:00	外关 临泣	申脉 后溪	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	列缺 照海	尺泽(肺)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	申脉 后溪	内关 公孙	后溪 申脉	申脉 后溪	列缺 照海	后溪 申脉	束骨(膀胱) 冲阳(胃)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	内关 公孙	公孙 内关	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	照海 列缺	涌泉(肾)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸胁、热病

一、子午流注灵龟八法逐日按时取穴表

己(脾)日取穴表

时 日干	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		防治病症
	己巳	己卯	己丑	己亥	己酉	己未	己日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	照海 列缺	公孙 内关	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	阳辅(胆)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸胁、关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	外关 临泣	临泣 外关	公孙 内关	外关 临泣	照海 列缺	公孙 内关	行间(肝)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、胁、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	申脉 后溪	照海 列缺	临泣 外关	申脉 后溪	外关 临泣	临泣 外关	小海(小肠)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	照海 列缺	公孙 内关	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	神门(心) 太溪(肾) 大陵(心包)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	外关 临泣	临泣 外关	公孙 内关	外关 临泣	照海 列缺	公孙 内关	支沟(心包)	实证泻历兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	公孙 内关	申脉 后溪	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	外关 临泣	商丘(脾) 隐白(脾)	实证泻商丘 虚证午补大都 平补太白	脾、胰、内分泌、淋 巴、肌肉、腹、胃、 肠
午 心 11:00—13:00	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	阳溪(大肠)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	照海 列缺	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	照海 列缺	尺泽(肺) 鱼际(肺)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	公孙 内关	申脉 后溪	外关 临泣	公孙 内关	照海 临泣	外关 临泣	委中(膀胱)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后阴、热 病
酉 肾 17:00—19:00	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	公孙 内关	申脉 后溪	中冲(心包) 太白(脾) 太溪(肾)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	申脉 后溪	照海 列缺	临泣 外关	申脉 后溪	外关 列缺	临泣 外关	窍阴(胆)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	照海 列缺	公孙 内关	照海 列缺	照海 列缺	申脉 后溪	照海 列缺	中封(肝)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸胁、热病

庚(大肠)日取穴表

日干 时	灵龟八法按日逐时取穴						子午流注		防治病症
	庚午	庚辰	庚寅	庚子	庚戌	庚申	庚日取穴	按时取穴	
子 胆 23:00—1:00	照海 列缺	内关 公孙	公孙 内关	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	前谷(小肠)	实证泻阳辅 虚证丑时补侠溪 平补临泣、丘墟	胆、骨、头颞、五官、 胸胁、关节、热病
丑 肝 1:00—3:00	外关 临泣	公孙 内关	临泣 外关	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	少海(心)	实证泻行间 虚证寅时补曲泉 平补大敦、太冲	肝、筋、目、肺、腹、泌 尿、生殖、神经
寅 肺 3:00—5:00	申脉 后溪	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	陷谷(胃) 丘墟(胆)	实证泻尺泽 虚证卯时补太渊 平补经渠、太渊	肺、水液、皮毛、鼻、 喉、气管、内外上 皮
卯 大肠 5:00—7:00	临泣 外关	后溪 申脉	照海 列缺	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	间使(心包)	实证泻二间 虚证辰时补曲池 平补商阳、合谷	大肠、津液、头面、五 官、齿、喉、热病
辰 胃 7:00—9:00	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	阳溪(大肠)	实证泻厉兑 虚证巳时补解溪 平补足三里、冲阳	胃、血液、头面、五 官、胃肠、神志、热 病
巳 脾 9:00—11:00	列缺 照海	外关 临泣	申脉 后溪	列缺 照海	外关 临泣	照海 列缺	太渊(肺)	实证泻商丘 虚证午补大都 平补太白	脾、胰、内分泌、淋 巴、肌肉、腹、胃、 肠
午 心 11:00—13:00	临泣 外关	后溪 申脉	照海 列缺	临泣 外关	后溪 申脉	公孙 内关	委中(膀胱) 通谷(膀胱)	实证泻神门 虚证未时补少冲 平补少府、神门	心、神志、思维、感 觉、神经功能
未 小肠 13:00—15:00	照海 列缺	照海 列缺	外关 临泣	照海 列缺	照海 列缺	临泣 外关	复溜(肾)	实证泻小海 虚证申时补后溪 平补阳谷、腕骨	小肠、水液、头项、五 官、神志、热病
申 膀胱 15:00—17:00	照海 列缺	内关 公孙	公孙 内关	照海 列缺	内关 公孙	后溪 申脉	合谷(大肠) 液门(三焦) 临泣(胆)	实证泻束骨 虚证酉时补至阴 平补通里、京骨	膀胱、筋、神志、五 官、腰背、后、阴、 热病
酉 肾 17:00—19:00	外关 临泣	公孙 内关	临泣 外关	外关 临泣	公孙 内关	照海 列缺	大敦(肝)	实证泻涌泉 虚证戌时补复溜 平补阴谷、太溪	肾、骨、肺、咽、喉、心 脑、神经、泌尿、生 殖
戌 心包 19:00—21:00	申脉 后溪	临泣 外关	照海 列缺	申脉 后溪	临泣 外关	外关 临泣	阳谷(小肠)	实证泻大陵 虚证亥时补中冲 平补劳宫、大陵	心包、脉、胸、心、胃、 神志
亥 三焦 21:00—23:00	内关 公孙	照海 列缺	列缺 照海	内关 公孙	照海 列缺	申脉 后溪	少府(心)	实证泻天井 虚证子时补中渚 平补支沟、阳池	三焦、气、头颞、五 官、胸胁、热病